

## [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## **Aplikacja na smartfona pomoże zmienić cechy osobowości**

**Codziennie korzystanie z nowej aplikacji na smartfony może doprowadzić do pożądaných**

**zmian wybranych cech osobowości. Zmiany, jakie zachodzą dzięki pomocy urządzenia utrzymują się po zakończeniu programu - ogłosili naukowcy ze Szwajcarii i Stanów Zjednoczonych.**

Aplikacja PEACH (od PErsonality coACH) działa na smartfonach i została opracowana w ramach projektu finansowanego przez Szwajcarską Narodową Fundację Nauki (SNSF) w celu zbadania zmian osobowości z pomocą technologii cyfrowej. Aplikacja zapewnia możliwość komunikacji z wykorzystaniem agenta cyfrowego, który imituje rozmowę z prawdziwym człowiekiem.

Naukowcy ze Szwajcarii i Stanów Zjednoczonych sprawdzili, czy i jak można zmodyfikować wybrane cechy osobowości przy pomocy nowo stworzonej aplikacji. Do przetestowania jej zrekrutowali niemal 1,5 tys. uczestników, którzy mieli korzystać z aplikacji PEACH przez trzy miesiące.

Uczestnicy decydowali, którą z pięciu głównych cech osobowości - otwartość, sumienność, towarzyskość (ekstrawersja), rozważa (ugodowość) i wrażliwość emocjonalna (neurotyczność) - chcieliby w sobie zmodyfikować. Większość z nich stwierdziła, że chciałaby zmniejszyć swoją wrażliwość emocjonalną, zwiększyć sumienność lub zwiększyć ekstrawersję. Następnie, przez trzy miesiące, pracowali nad zmianą przy pomocy PEACH.

Aplikacja zawierała cyfrowe dzienniki, przypomnienia o indywidualnych celach, klipy wideo, umożliwiała autorefleksję i dostarczała informacji zwrotnych na temat postępów w zmianach. Co tydzień dostarczała też różnych informacji związanych z programem, a jej drobne interwencje miały na celu ukierunkowanie korzystającej z niej osoby na konkretne działania i aktywowanie pożądanej zmiany, a tym samym rozwój wybranych cech osobowości.

Podczas trzymiesięcznego programu wirtualnie odbywała się komunikacja z cyfrowym trenerem i towarzyszem (chatbotem). Chatbot wspierał uczestników badania na co dzień, pomagając im wprowadzić pożądane zmiany.

Po upływie trzech miesięcy oceniono, czy i jak zmieniły się osobowości badanych.

Osoby, które brały udział w badaniu dłużej niż trzy miesiące, zgłaszały większy sukces w osiągnięciu zmiany wybranych cech osobowości, niż grupa kontrolna, która brała w nim udział tylko przez dwa miesiące. Członkowie rodzin osób badanych i ich przyjaciele również zaobserwowali zmiany u uczestników, których celem było zwiększenie ekspresji wybranej cechy osobowości.

Jednak u osób, których celem było zmniejszenie ekspresji danej cechy, bliskie im osoby zauważyły niewielką zmianę. Ta grupa składała się głównie z uczestników, którzy chcieli być mniej wrażliwi emocjonalnie. Naukowcy tłumaczą to zjawisko tym, że wrażliwość emocjonalna jest wewnętrznym procesem, trudniejszym do zaobserwowania z zewnątrz.

„Zarówno uczestnicy, jak i ich przyjaciele poinformowali nas, że trzy miesiące po zakończeniu procesu zmiany osobowości przy pomocy aplikacji, zmiany te utrzymywały się” - informuje profesor Mathias Allemand z Uniwersytetu w Zurychu w Szwajcarii. „Te wyniki pokazują, że nie jesteśmy niewolnikami naszej osobowości, ale że możemy wprowadzać zmiany w rutynowych doświadczeniach i wzorcach zachowań” - dodaje.

Według badaczy, odkrycie silnego wsparcia urządzeń technologicznych w osiągnięciu wybranych celów jest znaczące nie tylko dla badań - może ono również znaleźć zastosowanie w różnych dziedzinach życia, m.in. promocji zdrowia i profilaktyce. PEACH została stworzona jako narzędzie badawcze. Jej twórcy i inni badacze uważają jednak, że w przyszłości aplikacje takie jak PEACH, będą szeroko dostępne.

Źródło: pap.pl

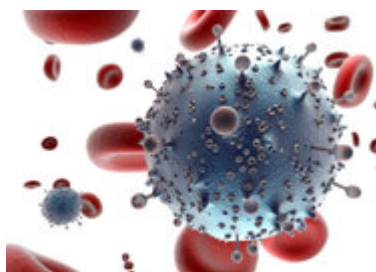
<http://laboratoria.net/aktualnosci/30324.html>



09-04-2021

## **Ryzyko zakrzepów w razie COVID-19 i po szczepieniu AstraZeneką**

Wciąż realnym zagrożeniem jest obecnie COVID-19, a nie podanie szczepionki.



09-04-2021

## **Krztusiec bardziej zakaźny niż COVID-19**

Panuje przekonanie, że krztusiec (nazywany kiedyś kokluszem) to choroba dzieci.



09-04-2021

## **Zbyt wiele jest zakażeń, by miało sens mówienie o ich ogniskach**

Na początku można było mówić o ogniskach epidemii i je neutralizować.



09-04-2021

## [Brytyjski wariant koronawirusa krążył w 15 krajach zanim go odkryto](#)

Ustalili badacze z University of Texas w Austin (USA).



09-04-2021

## [Przemysław Czarnek: jest kilka koncepcji reformy PAN](#)

Taka końcowa reforma musi zostać wypracowana, po to by wzmocnić PAN.



09-04-2021

## [Jak dietą wpływać na odporność organizmu](#)

Zarówno niedożywienie, jak i przekarmienie osłabiają działanie naszego układu immunologicznego.



07-04-2021

## [Kawa przed treningiem może pomóc spalić tkankę tłuszczową](#)

Spżycie kofeiny na 30 minut przed treningiem wysiłkowym przyspiesza spalanie tłuszczu.



07-04-2021

## [Co trzeci-czwarty Polak przeszedł już zakażenie](#)

Ekspertcy oceniają, że na początku marca takie osoby stanowiły w Polsce już 25-33% społeczeństwa.

**Informacje dnia:** [Ryzyko zakrzepów w razie COVID-19 i po szczepieniu AstraZeneką](#) [Krtusiec bardziej zakaźny niż COVID-19](#) [Zbyt wiele jest zakażeń, by miało sens mówienie o ich ogniskach](#) [Brytyjski wariant koronawirusa krążył w 15 krajach zanim go odkryto](#) [Przemysław Czarnek: jest kilka koncepcji reformy PAN](#) [Jak dietą wpływać na odporność organizmu](#) [Ryzyko zakrzepów w razie COVID-19 i po szczepieniu AstraZeneką](#) [Krtusiec bardziej zakaźny niż COVID-19](#) [Zbyt wiele jest zakażeń, by miało sens mówienie o ich ogniskach](#) [Brytyjski wariant koronawirusa krążył w 15 krajach zanim go odkryto](#) [Przemysław Czarnek: jest kilka koncepcji reformy PAN](#) [Jak dietą wpływać na odporność organizmu](#)

**Partnerzy**